

# L' OBESITAT



**UNIÓN DE MUTUAS**  
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267



Dislipèemies



Sedentarisme



Obesitat



Diabetis



Hipertensió arterial



Tabaquisme

EMPRESA  
UNIÓN DE MUTUAS  
**SALUDABLE**





*Unión de Mutuas aposta per la promoció i protecció de la salut i ha implantat el model d'empresa saludable que respecta les indicacions de l'Organització Mundial de la Salut.*

*El Pla de Salut Cardiovascular és un dels projectes que s'inscriuen dins del concepte d'empresa saludable i contempla estos sis factors de risc: dislipèmias, sedentarisme, obesitat, diabetis, hipertensió arterial i tabaquisme. L'objectiu d'Unión de Mutuas és identificar els factors de risc per, posteriorment, reduir-los al mínim incentivant els hàbits i estils de vida saludables.*



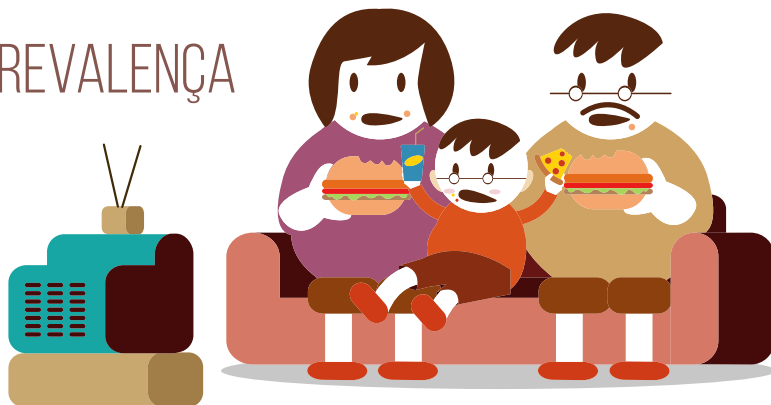
## OBESITAT

Malaltia crònica, multifactorial, que resulta de la interacció dels gens amb el medi ambient (estil de vida) i que es caracteritza per un excés de greix corporal.

En l'actualitat, és considerada com una malaltia inflamatòria crònica de baix grau. El teixit adipós hipertrofiat és un teixit malalt, productor de substàncies proinflamatòries responsables de les patologies associades a l'obesitat (malaltia cardiovascular, diabetis, hipertensió arterial, hipercolesterolèmia...).

CONCEPTES  
que  
*hem de conèixer*

## PREVALENÇA



- > Cada any **moren** al món quasi **3 milions de persones adultes** com a conseqüència del sobrepès i de l'obesitat.
- > En el present any **2015**, s'estima que més de **2.300 milions d'adults** presentaran **sobrepès** i més de **700 milions** seran **obesos**.
- > En 2011, al Congrés de la Societat Espanyola d'Endocrinologia es va presentar l'estudi **di@bet.es** (realitzat a Espanya en 100 centres de salut). Els seus resultats són alarmants, ja que 2 de cada 3 espanyols avaluats tenen excés de pes:
  - **Obesitat: 28 %**
  - **Sobrepès: 38,5 %**
- > Si afegim que **Espanya** és el país europeu amb **major obesitat infantil** i que el creixement de la mateixa supera al d'EE.UU., podem afirmar que ens trobem davant una pandèmia de terribles conseqüències.
- > Les **intervencions** realitzades fins al moment **no donen resultats**, per la qual cosa els governs i institucions sanitàries han de canviar la manera d'actuar.

# Com podem MESURAR l'**obesitat**?



Es pot mesurar de tres formes diferents:

1.

Percentatge de greix corporal (pel qual s'usen diferents procediments: TANITA, DEXA, RMN).

Obesitat	Homes	Dones
% Greix corporal	Superior al 25 %	Superior al 33 %

2.

IMC (índex de massa corporal). És l'indicador universal de mesura de l'obesitat.

Sobrepès: 25-30 IMC

Obesitat: més de 30 IMC



IMC <18,5: **BAIX PES**

IMC <=18,5 i <25: **NORMAL**

IMC <=25 i <30: **SOBREPÈS**

IMC <=30 i <40: **OBESITAT**

IMC >=40: **OBESITAT MÒRBIDA**



3.

Perímetre de la cintura (és la mesura amb major correlació amb el greix visceral).

Els criteris més utilitzats són els de:

Societat Europea d'Endocrinologia (SEEDO 2000)

hòmens: PC >102 cm

dones: PC > 88 cm

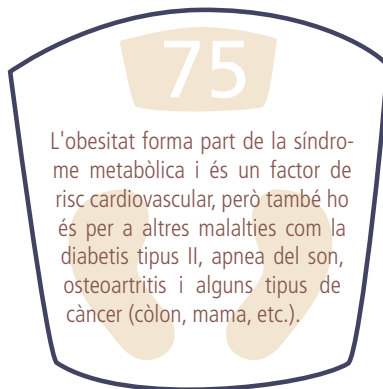
Federació Internacional de Diabetis

hòmens PC >94 cm

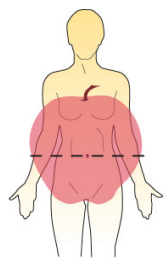
dones PC > 80 cm

75

L'obesitat forma part de la síndrome metabòlica i és un factor de risc cardiovascular, però també ho és per a altres malalties com la diabetis tipus II, apnea del son, osteoartritis i alguns tipus de càncer (còlon, mama, etc.).

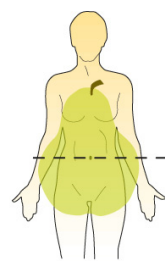


# TIPUS d'OBESITAT



## Androide o abdominal (poma)

El greix s'acumula predominantment a la zona abdominal subcutània i visceral. Este greix visceral és metabòlicament actiu i productor d'hormones i adipocines proinflamatòries, responsables de les patologies relacionades amb l'obesitat.



## Ginoide (pera)

L'acumulació de greix es localitza en malucs i glutis. Este greix no és metabòlicament actiu, però produïx problemes mecànics i circulatoris.



## LA DIETA: origen del problema



- La causa principal d'obesitat són els mals hàbits de vida, sobretot l'excés de calories consumides diàriament, acompanyat d'inactivitat física o sedentarisme.
- L'increment de greixos i principalment de carbohidrats en la dieta és la causa fonamental de l'augment de l'obesitat a un ritme vertiginós.
- Hem de tindre en compte que els nostres gens són, fonamentalment, estalviadors d'energia, per la necessitat d'adaptació de la nostra espècie al planeta.

## TRACTAMENT de l'obesitat

El millor mètode per a abordar el problema és un tractament multidisciplinari, per a aconseguir un canvi d'hàbits i un nou estil de vida que aconseguisquen mantindre un pes saludable per a tota la vida.



### Com abordar el problema?

1. Dieta (en principi, de tractament i, posteriorment, arribar a una dieta d'equilibri adaptada als requeriments del pacient).
2. Control mèdic imprescindible (personalitzar el tractament depenent de les patologies associades).
3. Activitat física, adaptada a cada persona.
4. Suport emocional, si cal.



- Existeixen fàrmacs i alguns tipus de cirurgia que seran indicats pel metge al seu criteri, an cas de fracàs de la pauta anterior.

Unión de Mutuas, mútua col·laboradora amb la Seguretat Social n.º 267, és una entitat sense ànim de lucre que col·labora en la gestió de la Seguretat Social conforme a l'establert en la legislació vigent, prestant els seus servicis a les seues empreses associades, treballadors per compte propi adherits i treballadors per compte aliè protegits.

És una mútua de referència per la seua qualitat assistencial i alt grau de satisfacció dels seus grups d'interès i prova d'això són les fites aconseguides en el camí d'Unión de Mutuas cap a l'excel·lència.

**i**informació  
[www.uniondemutuas.es](http://www.uniondemutuas.es)



Línia assistencial 24 h  
**900 100 692**  
Accedeix des del teu mòbil

